ПУТЬ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ




Руководство для женщин по преодолению проблем, связанных с испытанным в детстве жестоким обращением



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ США (U.S. Department of Health and Human Services)
Административный отдел психического здоровья и злоупотребления алгоколем и наркотиками (Substance Abuse and Mental Health Services Administration)
Центр по лечению алкоголизма и наркомании (Center for Substance Abuse Treatment)
www.samhsa.gov

Выражение признательности (Acknowledgments)

Данная брошюра, сопровождающая публикацию «*Лечение злоупотребления алкоголем и наркотиками у людей, испытавших в детстве жестокое обращение и пренебрежение,»* № 36 серии “Методика по улучшению лечения” (Treatment Improvement Protocol, TIP) была подготовлена Джонсон, Бассин и Шоу, Инк. (Johnson, Bassin & Shaw, Inc.) в рамках контракта № 270-99-7072, заключенного с Центром по лечению алкоголизма и наркомании (Center for Substance Abuse Treatment, CSAT) при Административном отделе психического здоровья и злоупотребления алгоколем и наркотиками (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) при Министерстве здравоохранения и социальных услуг США (U.S. Department of Health and Human Services, DHHS). Проект осуществлен под руководством Карла Д. Уайта, доктора образовательных наук (Karl D. White, Ed.D., Government Project Officer).

Предупреждение (Disclaimer)

Взгляды и мнения, выраженные в этом издании, принадлежат группе экспертов (Consensus Panel) и не отражают взглядов и рекомендаций CSAT, SAMHSA или DHHS.

Заказ печатных материалов и доступ к материалам в электронном формате

Данное издание, серия публикаций TIP, и все материалы, дополняющие данную серию, имеются в наличии в Национальной информационной службе по алкоголю и наркотикам (SAMHSA’s National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information, NCADI). Для получения бесплатных копий изданий серии TIP, обращайтесь по телефону 800-729-6686 или 800-487-4889 TDD (для слабослышащих), или посетите вебсайт SAMHSA по адресу www.csat.samhsa.gov.

Публикации DHHS № (SMA) 05-4045
Издано в 2003 году
Переиздано в 2005 году

Введение

Вы сейчас проходите курс лечения от алкоголизма и (или) наркомании и можете испытывать разнообразные чувства. Временами, эти чувства могут быть болезненными и Вам может быть очень сложно их понять и пережить. Вы можете испытывать:

- Страх
- Беспомощность
- Вину
- Стыд
- Тревогу
- Угнетенное состояние
- Гнев
- Отвращение к себе
- Неумение найти общий язык с семьей и друзьями
- Ощущение потери разума
- Оцепенение или отстуствие чувств
- Желание смерти



Все женщины, начинающие курс лечения наркомании и алкоголизма, испытывают некоторые чувства, перечисленные выше. Однако, эти чувства могут острее проявляться у женщин, которые были жертвами жестокого обращения в детстве. Боль иногда настолько нестерпима, что эти женщины могут пойти на все ради утешения, включая употребление наркотиков и алкоголя.

Некоторые женщины, проходящие курс лечения наркомании и (или) алкоголизма, не имеют отчетливых воспоминаний о жестоком обращении в детстве, но они все же испытывают некоторые из вышеперечисленных чувств. Некоторые женщины смогли отодвинуть болезненные воспоминания из детства в такие дальние уголки памяти, что они не могут объяснить, почему они ощущают сильный гнев, боязнь определенного человека, страдают от ночных кошмаров или же всегда ожидают что случится что-то плохое. Иногда, после того, как человек перестает употреблять алкогольные напитки или использовать наркотики и проходит курс лечения, слишком болезненные воспоминания, заблокированные сознанием, наркотиками или алкоголем, могут возвратиться. Рассмотрение воспоминаний детства или восполнение провалов в памяти могут способствовать успеху курса лечения от наркомании и алкоголизма, потому что осознание боли прошлого может помочь Вам сосредоточиться на Вашей нынешней жизни.

Что такое жестокое обращение с детьми?

Жестокое обращение с детьми имеет много проявлений и иногда сложно определить, является ли испытанное в детстве обращение жестоким. В то время, наказание и обращение могли казаться нормальными. Мы предлагаем Вам ответить на несколько вопросов. **Эти вопросы касаются лишь немногих примеров жестокого обращением.**

Вы могли испытать другие проявления жестокого обращения, которые отсутствуют в этом списке.

Помните ли Вы подобные инциденты из своего детства:

- Применение к Вам крайних воспитательных мер или жестоких наказаний?
- Шлепки или сильные удары, вызывающие синяки, порезы или переломы?
- Избиения или удары в лицо?
- Действия, вызывающие чувства неудобства и беззащитности?
- Словесные оскорбления и употребление унизительных кличек?
- Критика или насмешки со стороны членов семьи или близких по поводу Ваших внешних данных (волосы, цвет кожи, фигура) или инвалидности?
- Непристойные разговоры с Вами, наблюдения за Вами, когда Вы раздевались или купались, показ порнографических картинок или фильмов, или фотографирование Вас в непристойном виде?
- Развратные прикосновения к половым органам или принуждение трогать себя или кого-то другого?
- Принуждение к наблюдению за сексуальными отношениями других людей?
- Принуждение к занятиям сексом?

Симптомы жертв жестокого обращения с детьми

Последствия жестокого обращения в детстве могут проявляться и во взрослой жизни. Помимо чувств гнева, тревоги, стыда и депрессии, Вы можете:



- Испытывать неожиданные «вспышки» болезненных воспоминаний детства
- Страдать от частых ночных кошмаров
- Иметь повышенную чувствительность к звукам или прикосновениям
- Постоянно ожидать плохого
- Позволять людям оскорблять или использовать Вас
- Испытывать «выпадение» из памяти некоторых периодов Вашей жизни
- Жить в состоянии «оцепенения»

Ваше состояние может ухудшаться и эти чувства могут усиливаться , когда Вы находитесь в состоянии стресса или в ситуации, которая может вызвать болезненные воспоминания (например, ссора или драка с кем-то близким). **Если Вы испытываете желание причинить себе боль или покончить жизнь самоубийством, непременно сообщите об этом своему психотерапевту, или позвоните на горячую линию скорой помощи или 911.**

Как преодолеть проблемы, связанные с испытанным в детстве жестоким обращением в ходе лечения?

В первые месяцы лечения наркомании и (или) алкоголизма Вы должны сосредоточиться на освобождении организма от наркотиков или алкоголя, очищении сознания и установлении здорового мышления и поведения. Вы можете отложить рассмотрение болезненных воспоминаний прошлого до тех пор, пока Вы не привыкнете спокойно жить без алкоголя или наркотиков, наладите доверительные отношения с Вашим психотерапевтом, заимеете новых друзей и начнете общаться с людьми, которые не используют наркотики и не злоупотребляют алкоголем. Только когда Вы почувствуете себя достаточно безопасно, Вы сможете обдумать эти проблемы.

Однако, если Ваши воспоминания о прошлом слишком подавляющие и болезненные, и Вам нужна срочная помощь психотерапевта, Вы должны знать, что Вы можете обратиться за помощью специалиста **в любое время,** вне зависимости от того, на какой стадии выздоровления Вы находитесь. Многие женщины сумели преодолеть свою боль и теперь живут счастливой и полной жизнью, свободной от наркотиков и алкоголя.

Когда Вы будете готовы, Вы сможете поговорить с Вашим психотерапевтом о жестоком обращении, которому Вы подвергались в детстве. Очень важно начать разговор об этом **только тогда, когда Вы к этому готовы**. Возможно, Вы впервые заговорите с кем-то о том, что случилось с Вами в детстве. Вы можете чувствовать себя виноватой или вероломной обсуждая члена семьи или другого близкого человека. Вы можете бояться реакции членов Вашей семьи после того, как Вы расскажете о том, что случилось. **Все эти чувства и страхи совершенно нормальны:** поговорите о них с Вашим психотерапевтом.

Иногда сложно осознать разницу между тем, что Вы чувствовали в детстве, будучи жертвой, и возможностями взрослой женщины, проходящей курс лечения. **Тогда Вы были беззащитны, а теперь можете себя защитить**. Будучи взрослой женщиной, Вы **можете** говорить о том, что с Вами произошло и **можете** начать процесс выздоровления.

Как Ваш психотерапевт может помочь?

Очень важно помнить, что каждый штат США требует от психотерапевтов оповещать правоохранительные органы о всех случаях жестокого обращения. Если Вы моложе 18 лет, спросите своего психотерапевта о требованиях Вашего штата. Если Вы старше 18 лет, Ваш психотерапевт **не** обязан заявлять о Вашем случае в соответствующие органы, за исключением только тех ситуаций, когда человек, виновный в Вашем случае, до сих пор имеет доступ к детям и может принести им вред.



Когда Вы будете говорить с психотерапевтом о своем горьком опыте, Ваши беседы могут со временем стать труднее, так как воспоминания и чувства становятся более болезненными, и прошлое кажется ближе. Иногда эти неодолимые чувства способствуют возвращению к наркотикам и алкоголю. Психотерапевт может помочь Вам понять связь между Вашим прошлым и алкоголизмом или наркоманией. Специалист сможет помочь преодолеть Ваши эмоции.

Психотерапевт, работающий с Вами в ходе лечения от наркомании и алкоголизма, может помочь Вам найти другого специалиста, который работает с людьми, испытавшими жестокое обращение в детстве. Преодоление проблем, связанных с жестоким обращением в детстве, может занять долгое время; Вам следует установить доверительные отношения с Вашим психотерапевтом, который станет Вашей опорой во время и по окончании курса лечения от наркомании и алкоголизма.

Ваш психотерапевт также может помочь Вам найти группы поддержки (self-help groups), такие как Анонимная группа жертв инцеста (Survivors of Incest Anonymous). Если Вы выросли в семье, в которой один или несколько членов семьи имели проблемы с наркотической или алкогольной зависимостью, такие группы, как Взрослые Дети Алкоголиков (Adult Children of Alcoholics) или Анонимная группа людей с психологической зависимостью (Co-Dependent Anonymous), могут быть очень полезны (см. обложку).

Заключение

В ходе курса лечения наркомании или алкоголизма Вы преодолели множество трудностей. Избрав этот путь, Вы сделали мужественный выбор. Вы заслужили шанс на выздоровление и счастливую, здоровую жизнь.

На Вашем пути еще встретятся преграды, но Вы в силах их преодолеть. Многие прошли этот путь до Вас и Вы тоже можете это сделать. Помните: **Вы не одни.** На пути к достижению Вашей цели Вы можете обратиться в группы поддержки и воспользоваться имеющимися ресурсами. Эта поддержка поможет Вам обрести чувство безопасности. Если Вы храните трезвость, число Ваших возможностей растет. Если Вы работаете с Вашим психотерапевтом, Вы на пути к выздоравлению. Мужество, что Вы находите в себе, может однажды помочь другому человеку, потерянному в наркотической зависимости и боли.

Будьте терпеливы по отношению к себе. Выздоровление – это долгий процесс, но время, затраченное на этот путь, бесценно, потому что Вы - бесценны.

Государственные ресурсы

- SAMHSA’s National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI), www.ncadi.samhsa.gov, 800-729-6686, 800-487-4889 (TDD)
- SAMHSA’s Substance Abuse Treatment Facility Locator, www.findtreatment.samhsa.gov, 800-662-4357
- SAMHSA’s National Mental Health Information Center, www.mentalhealth.samhsa.gov

Другие ресурсы

- Adult Children of Alcoholics, www.adultchildren.org, 310-534-1815
- Co-Dependents Anonymous (CoDA), www.codependents.org, 602-277-2991
- National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information, www.calib.com/nccanch, 800-394-3366
- National Mental Health Association, www.nmha.org, 800-969-6642
- National Mental Health Consumers’ Self-Help Clearinghouse, www.mhselfhelp.org, 800-553-4539
- Parents Anonymous, www.parentsanonymous-natl.org, 909-621-6184
- Posttraumatic Stress Disorder Alliance, www.ptsdalliance.org, 877-507-7873
- Sidran Institute, www.sidran.org/resourcesurv.html, 410-825-8888
- Survivors of Incest Anonymous, Inc., www.siawso.org, 410-893-3322